



MICELIO Y NEURONAS: EL ARTE DE RECONECTAR

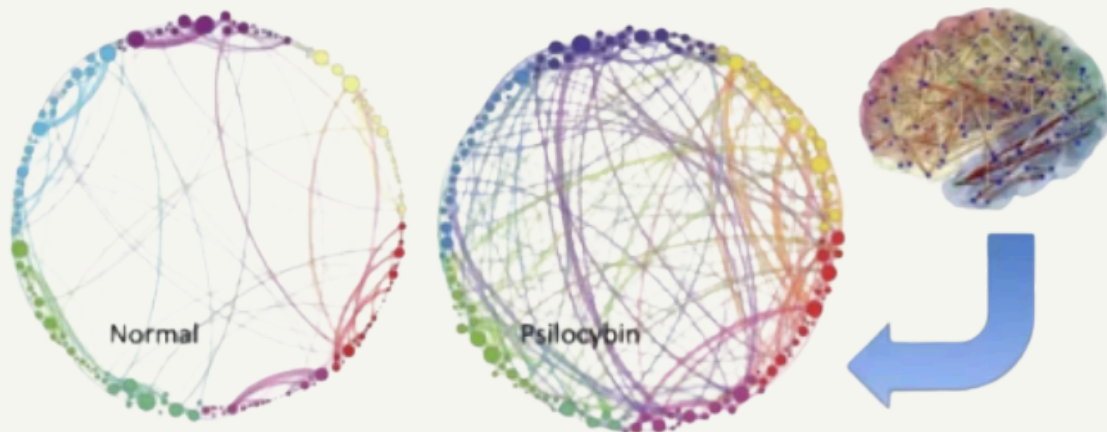
Dos redes invisibles comparten un mismo principio: la vida ocurre en conexión.

Ambas son sistemas descentralizados que funcionan a través de impulsos eléctricos y químicos.

Almacenan, procesan y transmiten información, revelando patrones repetitivos, casi fractales, a lo largo de sus distintas formas y etapas. Comparten un mismo lenguaje: la vida se organiza en red.

Lo que sucede bajo la tierra y lo que ocurre dentro de nuestro cerebro responde a un diseño universal.

El micelio es la tecnología de la naturaleza: una inteligencia relacional de la que, como humanidad, todavía estamos aprendiendo.



A la izquierda vemos un cerebro en estado habitual: las conexiones siguen rutas más predecibles, reforzando patrones conocidos.

En el centro, bajo el efecto de la psilocibina, la red se vuelve mucho más interconectada. Áreas que normalmente no se comunican comienzan a “hablar” entre sí, generando nuevas rutas y posibilidades.

Esto no significa perder el control, sino ganar flexibilidad: la mente sale de lo repetitivo y explora nuevas formas de percibir, sentir y pensar.

Más conexiones = más plasticidad = nuevas perspectivas



MICRODOSIS DE PSILOCIBINA

Una microdosis es una cantidad muy pequeña (sub-perceptual) de una sustancia psicodélica. No genera efectos alucinógenos ni alteraciones evidentes en la percepción, pero se utiliza con fines terapéuticos, cognitivos y emocionales.

En este rango, la psilocibina no busca distorsionar la experiencia, sino sutilmente estimular procesos de mayor claridad, apertura y conexión.

Su impacto en distintos niveles perceptuales:

- **A nivel neurobiológico**

Favorece la neuroplasticidad, facilitando la creación de nuevas conexiones entre neuronas. Esto permite mayor flexibilidad mental: en lugar de repetir los mismos patrones, la mente puede explorar nuevas rutas.

También se observa una mayor comunicación entre distintas áreas del cerebro, una disminución en la reactividad al estrés (asociada a la amígdala) y una mayor activación de la corteza prefrontal, vinculada a la atención y la toma de conciencia.

Esto abre la posibilidad de relacionarnos con mayor claridad y presencia.

- **A nivel emocional**

Invita a reconectar con la sensibilidad. Y recuperar la sensibilidad es recuperar una fuente profunda de movimiento, regulación y vitalidad.

Se amplía la capacidad de sentir, generando un espacio interno más disponible para sostener lo que aparece.

- **A nivel creativo**

Se abren nuevas puertas. La microdosis estimula la curiosidad y la apertura mental, favoreciendo el pensamiento lateral y nuevas perspectivas.

No es magia, es neurobiología con alma: las ideas fluyen con mayor libertad, disminuyendo la autoexigencia y la crítica interna.



- **A nivel humano**

Despierta una sensibilidad renovada hacia la naturaleza. Los colores se perciben más vivos, los árboles más cercanos y la Tierra, un poco más como hogar.

No solo invita a contemplar la naturaleza, sino a recordar que somos parte de ella.



¿Por qué las micro son seguras?


scientific reports

Explore content ▾ About the journal ▾ Publish with us ▾

nature > scientific reports > articles > article

Article | Open Access | Published: 18 November 2021

Adults who microdose psychedelics report health related motivations and lower levels of anxiety and depression compared to non-microdosers

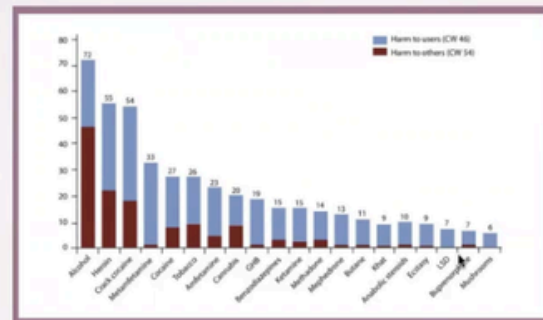
Joseph M. Rootman , Pamela Kryskow, Kalin Harvey, Paul Stamets, Eesmyal Santos-Braut, Kim P. C. Kuypers, Vince Polito, Françoise Bourzat & Zach Walsh

Scientific Reports 11, Article number: 22479 (2021) | [Cite this article](#)

423k Accesses | 6 Citations | 581 Altmetric | [Metrics](#)

Fuente: Nature. Scientific Reports. 18th November 2021

Potencial riesgo de algunas drogas, ordenadas por puntaje general de daño (máximo 100), separadas por daño a los usuarios y daño a los demás.



Fuente: Drug harms in the UK, by David Nutt et al. The Lancet



En cantidades sub-perceptuales, la psilocibina no suele afectar funciones vitales como la frecuencia cardíaca, la respiración o la regulación de la temperatura corporal.

Además, no es una sustancia asociada a toxicidad física en dosis habituales. Su margen de seguridad es amplio en comparación con otras sustancias.

Sin embargo, seguro no significa adecuado para todos.

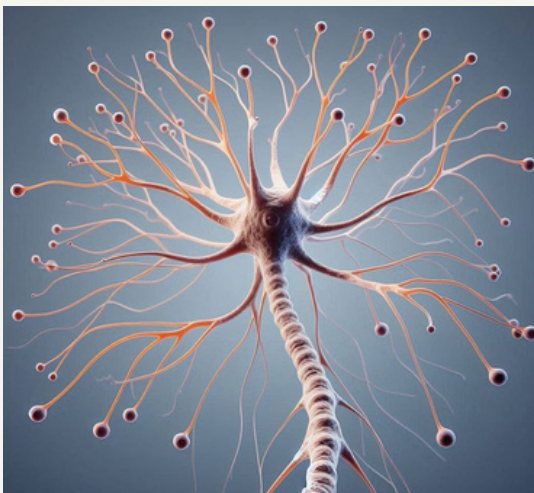
Hay personas que no deberían utilizar psicodélicos, especialmente en casos de:

- Antecedentes de esquizofrenia o episodios psicóticos
- Trastorno bipolar
- Ciertas estructuras de personalidad con mayor vulnerabilidad

Aunque las microdosis no suelen generar efectos intensos, pueden movilizar procesos internos. En algunos momentos, esto puede sentirse desafiante o incómodo.

Por eso, más que evitarlas, es importante comprender que no son una vía de evasión, sino una herramienta que invita a estar presente con lo que aparece.

El contexto, la información y el acompañamiento adecuado hacen toda la diferencia.



Así funciona la red de la micro:

No como una sustancia para evadir la realidad, sino como un puente hacia ella.

Una tecnología ancestral que no impone, sino que susurra:

“Estás conectado. Siempre lo estuviste.”

CÓMO TOMAR MICRODOSIS: GUÍA BÁSICA

¿Qué es microdosificar?

Microdosificar implica consumir de manera regular una dosis muy baja de una sustancia psicodélica, dentro de un esquema cíclico y con una intención definida.

1. Dosis adecuada (psilocibina)

La cantidad puede variar según el cuerpo, la sensibilidad y el contexto de cada persona.

Un rango común para microdosis con hongos (*Psilocybe cubensis*) es:

- Entre 50 mg y 200 mg de hongos secos
- Dosis de referencia: 100 mg (0.1 g)

El objetivo no es generar efectos perceptuales evidentes, sino una sensación sutil de mayor apertura, claridad o conexión, manteniendo la funcionalidad en la vida cotidiana.



La microdosis no es una cura mágica, ni reemplaza la terapia o el trabajo consciente.

Requiere intención, respeto y autoconocimiento.

No todas las personas responden igual y tampoco es para todo el mundo. Escucharte a ti mismo y hacerlo con acompañamiento terapéutico es lo más importante.



2. Frecuencia y protocolo

No se recomienda microdosificar todos los días, ya que el cuerpo genera tolerancia rápidamente.

Algunos esquemas comunes:

- Protocolo Fadiman: 1 día de toma, 2 días de descanso
- Protocolo Stamets: 4 días de toma, 3 días de descanso

Lo importante es encontrar un ritmo que te permita observar, integrar y sostener el proceso en el tiempo.

- **Ritmo y descanso:**

No se toma todos los días. Es importante generar espacios de pausa para integrar y evitar generar tolerancia.

3. Intención y enfoque

Antes de comenzar, definí para qué querés microdosificar.

Puede ser claridad mental, regulación emocional, creatividad o crecimiento personal.

La intención no es una expectativa rígida, sino una dirección que guía tu experiencia.

4. Observación y registro

Llevar un registro puede ayudarte a notar cambios sutiles.

Podés escribir cómo te sentís, qué pensamientos aparecen, cómo está tu energía o tu vínculo con otros.

La clave es desarrollar una mirada curiosa y sin juicio.

5. Integración

Lo más importante no es solo la toma, sino cómo integrás lo que emerge en tu vida cotidiana.

Crear espacios de pausa, reflexión, escritura o meditación potencia el proceso.

Con el tiempo, los aprendizajes pueden reflejarse en tus hábitos, decisiones, relaciones y forma de percibir la vida.



6. Contexto y cuidado:

Elegí momentos y entornos adecuados para las tomas.

Aunque la dosis sea baja, es importante sentirte en un espacio seguro y contenido.

Evitá combinar con alcohol u otras sustancias.

7. Contraindicaciones:

No se recomienda en casos de:

- Embarazo o lactancia
- Trastornos psiquiátricos severos
- Uso de medicación como antidepresivos o antipsicóticos (consultar siempre con un profesional)
- Condiciones cardíacas o neurológicas

8. Duración del proceso:

Muchas personas realizan ciclos de 4 a 8 semanas, seguidos de una pausa para integrar.

El descanso también es parte fundamental del proceso.

9. Acompañamiento

Contar con guía o acompañamiento puede hacer una gran diferencia.

Tener un espacio donde compartir, ordenar lo que aparece y recibir orientación aporta seguridad y profundidad.

10. Responsabilidad:

No se recomienda combinar con alcohol u otras sustancias.

Tampoco sustituye procesos terapéuticos ni tratamientos médicos.

RECUERDA:

La microdosis es una herramienta, no un destino. No es un atajo, ni una solución mágica. Pero si la usas con respeto, intención y cuidado, puede ser una gran aliada en tu camino creativo, emocional y espiritual.

“Amé el proceso. Me sentí muy acompañada todo el tiempo. Eli me ayudó a traer claridad sobre lo que las micro me estaban mostrando. Una experiencia de mucho crecimiento. Se lo recomiendo a cualquier persona que desee conocerse más a sí misma y esté dispuesta a volverse más creativa.”

Julia Vennera - 39 años - Argentina

“La experiencia vivida produce la sinergia entre la amorosa guía de Eli, la gran calidad humana que despierta y el trabajo "silencioso", pero profundo de la medicina. Lo anterior se potencia por el hecho de haber sostenido un trabajo quincenal durante 3 meses, que me permitió adquirir nuevos hábitos de conexión y autoconocimiento de forma duradera.

Realmente muy agradecida de la experiencia!”

Octavia Acosta - 30 años - Chile

“Cuando inicié este camino sabía que las microdosis podían servirme para aliviar mi ansiedad, para conectar conmigo, en general para encontrar respuestas, pero lo estaba haciendo sin entender muy bien como guiarme en el proceso. Este acompañamiento y específicamente Eli fue el punto perfecto para aceptar el proceso y me ayudó desde ahí con las herramientas que yo tenía y me dió otras nuevas, pero sobre todo agradezco el amor y la empatía que recibí que me ayudaron a conectar con mi corazón.”

Marcela Jimenez - 39 años - Costa Rica

¿Para qué tomar microdosis en procesos creativos e internos?

La microdosis funciona como un suave reinicio. No borra tu mente ni controla tu cuerpo — simplemente interrumpe los patrones repetitivos.

En procesos creativos o introspectivos, esto permite que la conciencia se abra a nuevas formas de ver, sentir y pensar.

"No puedes crear algo nuevo si sigues en un modo automático de sentir, pensar y hacer."

La creatividad no es solo hacer arte como lo conocemos (cantar, pintar, escribir, etc) — es cómo ves el mundo, cómo resuelves problemas, cómo conectas ideas. Es la capacidad de responder de forma novedosa a un determinado desafío o situación que se nos presente.

La creatividad es como un órgano, que si no se usa se atrofia. Todos poseemos la capacidad de ser creativos. Existe la posibilidad de que no se desarrolle y quede en pura potencialidad. Desperdiciamos nuestro potencial creativo cuando estamos regidos por el ritmo de la rutina y la inercia, cuando nos conformamos con lo que la realidad es y no nos animamos a creer que existen otras alternativas, cuando estamos en un estado de ánimo de resignación y todo nos da lo mismo.



La microdosis reduce la rigidez mental, baja el volumen del crítico interno y activa conexiones nuevas en el cerebro.

El proceso de conexión con nuestro ser creativo es el proceso de conexión con nuestro interior.

A medida que aprendas a reconocer, alimentar y proteger a tu artista interior, empezarás a ser capaz de ir más allá del dolor y de una creatividad coartada.

Y las microdosis colaboran con este proceso, porque no hay nada que haga que la gente sea tan generosa, feliz, vital, audaz y compasiva como vivir una vida desde el ser creador.

La microdosis no anestesia ni te lleva a un trance. Más bien, te ayuda a habitar tu mundo interior con mayor claridad. Puede acompañar procesos terapéuticos, duelos, transiciones de vida, o simplemente momentos donde necesitas volver a tu centro. Apoya la autoobservación sin juicio, la conexión integrada de cuerpo–emoción y la introspección sin disociación.

***“No vas profundo para perderte.
Vas para encontrarte.”***



www.trama-viva.com

Bibliografía y mas info:

- *Un estudio sistemático de la microdosificación de psicodélicos* CLICK

Este artículo te permitirá comprender los efectos reportados de la microdosificación en el funcionamiento psicológico (estado de ánimo, estrés, atención) a partir de un estudio sistemático y observacional, así como las expectativas preexistentes de los usuarios. Se exploran las experiencias de 98 participantes, con seguimiento diario de su funcionamiento psicológico durante seis semanas, y se encontraron mejoras generales en los días de dosificación, reducciones en depresión y estrés, y mayor absorción.

- *La ciencia emergente de la microdosificación* CLICK

Una revisión sistemática de la investigación sobre psicodélicos en dosis bajas (1955-2021) y recomendaciones para el campo : Al leer este, podrás conocer un resumen exhaustivo de la investigación empírica sobre la microdosificación hasta 2021, incluyendo efectos en diversas categorías (estado de ánimo, bienestar, cognición, creatividad, personalidad, cambios en el estado de conciencia y neurobiología). Se argumenta que las afirmaciones sobre la expectativa son prematuras y se ofrecen sugerencias para futuras investigaciones.

- *El principio de energía libre: ¿una teoría unificada del cerebro?* CLICK

Este documento te introducirá al principio de la energía libre como una posible teoría unificada del cerebro, explicando cómo los sistemas biológicos, incluido el cerebro, minimizan la "sorpresa" para mantener su estado.

- *Red Neuronal por Defecto* CLICK

Este artículo discute la Red Neuronal por Defecto (DMN), una red cerebral activa en estados de reposo, y su posible modulación por sustancias psicodélicas.

- *Serotonina y Función Cerebral - Una historia de dos receptores* CLICK

Explora el papel de la serotonina y sus receptores, especialmente el 5-HT_{2A}, en la función cerebral, lo cual es clave para entender cómo actúan muchos psicodélicos.